4e Trimestre 1930 N° 36

BULLETIN DE LA Société Lorraine de Psychologie APPLIQUÉE

SOMMAIRE

SIÈGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

Compte Chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée
58-82 - Nancy

IMPR. ARTS GRAPHIQUES - NANCY

1930

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - AUTOSUGGESTION - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ❋, recteur de l'Académie de Dijon († 1920).
Docteur Burlureaux, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O❋, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de Lagrave, Paris († 1924).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, ancien maire de Nancy († 1925).
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
J. Tacnet, secrétaire honoraire de la Société Lorraine de Psychologie, Paris.
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe (Angleterre).

Bureau.

Mme E. Coué, *présidente;*
M. Millery, *vice-président;*
Colonel Poirine, O ❋, *trésorier;*
Commandant Müller, O❋, *secrétaire.*

L'AUTOSUGGESTION SPONTANÉE

telle qu'on la pratique tous les jours

ET LES PREMIERS PAS DE L'AUTOSUGGESTION RÉFLÉCHIE

Il n'y a rien de neuf sous le soleil, il y a longtemps que la nature humaine est telle que nous la connaissons aujourd'hui; les grandes civilisations qui nous ont précédés ont sondé les profondeurs de la psyché humaine bien plus avant que nous n'avons su le faire jusqu'à présent. Aussi une invention ou une nouveauté consiste-t-elle moins dans la découverte de quelque chose d'absolument nouveau que dans la reconnaissance de la vraie valeur de facteurs restés momentanément inutilisés.

Il en va de même pour l'autosuggestion. Elle a toujours existé et elle restera toujours un facteur important dans le développement et la formation des existences humaines. C'est ce que nous allons essayer de montrer par quelques exemples pris dans la vie de tous les jours.

Un petit garçon de 5 ans, appelé Jean, entend pendant un repas ses parents parler d'un cas curieux arrivé à une petite fille de leur connaissance : elle avait été avec sa mère voir une ménagerie où une mouche des tropiques la piqua dans le cou et y déposa ses œufs, la piqûre donna un vilain abcès purulent dont il sortit des vers. Deux jours après que Jean avait entendu cette histoire il attrape la varicelle, et il est fortement impressionné par un de ses boutons sur la tempe gauche; il est persuadé que de ce bouton vont sortir des vers comme dans l'histoire qu'il avait entendue. Ses parents ne réussissent pas à lui sortir complètement cette idée de la tête. Bien qu'un cas isolé ne prouve évidemment rien, il est tout de même intéressant de noter que ledit bouton sur la tempe gauche fut anormalement gros, qu'il dura longtemps après que les autres avaient déjà disparu, et que cet enfant ne s'était pas gratté.

Prenons un autre exemple où l'effet de l'autosuggestion est plus évident. On peut se rendre compte du degré de

développement de la mémoire d'une personne en lui lisant, par exemple, une série de 10 chiffres et en lui demandant de les reproduire ensuite. Si la personne qui se fait examiner s'est imaginé que la chose est très difficile, voire même impossible, elle n'arrivera pas à apprendre ces dix chiffres même si on les lui répète une dizaine de fois. Mais si l'examinateur arrive à créer la suggestion contraire chez la personne examinée, c'est-à-dire s'il arrive à lui rendre la confiance en elle-même, à lui persuader qu'elle arrivera facilement à faire ce petit exercice de mémoire, voilà que du coup la situation est totalement changée, la personne examinée retient une série de 10 chiffres après une ou deux lectures seulement. Bien entendu, dans le cas où elle dispose effectivement d'une bonne mémoire.

Ce petit exemple que j'ai expérimenté personnellement nous conduit tout naturellement à la question du « trac » à l'examen, par exemple. Il est impossible de se faire une idée exacte de ce que sait un élève tant qu'il est sous l'empire du trac, c'est-à-dire tant qu'il est sous l'empire d'une autosuggestion lui insinuant qu'il ne sait pas, qu'il ne peut pas, qu'il perdra la tête, etc. Le trac n'est, en effet, qu'une question d'autosuggestion. La tâche de l'examinateur est alors la même que dans l'exemple précédent, elle consiste à amener le candidat à vaincre cette autosuggestion pernicieuse par une autosuggestion opposée.

On pourrait multiplier les exemples, mais cela serait inutile ; chaque lecteur en trouvera de nombreux dans ses souvenirs ou dans les publications d'Emile Coué et de Charles Baudouin.

Quittons l'autosuggestion spontanée pour passer à l'autosuggestion suggérée, si j'ose m'exprimer ainsi. Il y a longtemps que les parents intelligents se sont rendu compte qu'un enfant qui s'est fait mal en tombant cesse immédiatement de pleurer si on lui dit : « Ce n'est rien, ça passe ». Dans les cas plus graves on souffle un peu sur le bobo en ajoutant : « Maintenant, c'est fini, ça ne fait plus mal ». Au contraire, si la mère se précipite tout émotionnée vers l'enfant, le prend dans ses bras, lui demande : « Tu t'es fait très mal, mon petit ? » l'enfant se met à crier de plus belle.

Ceci s'explique, du reste, très facilement. Dans le premier cas les paroles rassurantes des parents font croire à l'enfant que ce n'est rien, que la douleur va tout de suite passer, et par le canal de l'autosuggestion, l'enfant ne sent effective-

ment plus rien, alors que dans le second cas il s'imagine qu'il lui est vraiment arrivé quelque chose de grave, et la douleur qu'il ressent augmente.

Considérons maintenant le cas d'un enfant dans une course d'école; s'il se sent un peu fatigué, immédiatement il se représente qu'il ne pourra pas suivre, cela empire de suite très rapidement, et il resterait désespéré au bord de la route si le maître ne venait pas le prendre par la main et ne l'aidait pas à combattre son autosuggestion négative par une positive. Dès que l'enfant a repris confiance en ses forces, il il va de nouveau de l'avant et peut parcourir des distances inouïes pour son âge. J'ai pu en faire l'expérience avec un de mes fils qui avait alors cinq ans. Il est monté d'Engelberg (1.000 mètres d'altitude) à la Ruckhübelhütte (2.417 mètres) sans montrer la moindre trace de fatigue, ce que j'attribue au fait que, pendant toute la montée, j'ai entretenu son imagination d'enfant de façon à maintenir en lui une autosuggestion active lui faisant considérer la course comme une promenade facile.

Ces remarques concernant la marche s'appliquent à toutes nos actions, par exemple, aussi à notre faculté d'apprendre. Les instituteurs pourraient nous raconter bien des cas intéressants. Ils savent combien il faut être prudent dans les expressions que l'on emploie. Une phrase telle que : « Tu es bête, tu n'apprendras jamais rien », peut être prise à la lettre par un enfant sensible, alors qu'on escomptait la réaction de l'amour-propre blessé. L'enfant se suggère qu'il est bête et qu'il n'arrivera pas, et, à partir de ce moment, il reste en arrière et ne progresse plus. Il faut alors beaucoup de patience et de psychologie de la part du maître pour extraire cette autosuggestion pernicieuse et redonner à l'enfant la confiance en lui-même (autosuggestion salutaire) qui lui permettra de repartir en avant.

Nous retrouvons des applications pratiques de l'autosuggestion chez certains rebouteurs ou certaines soi-disant sorcières qui guérissent, par exemple, les verrues. Le lecteur s'étonnera peut-être que je parle d'autosuggestion ici où il s'agit avant tout d'hétérosuggestion. Mais il ne faut pas oublier que l'hétérosuggestion n'a de résultats que si elle arrive à déclancher une autosuggestion, on est donc en droit d'étudier seulement la réaction chez le sujet sans se préoccuper de ce qui peut l'avoir créée. Les différents rites quelque-

fois très compliqués pour ces guérisons extraordinaires ont comme seul but de provoquer l'autosuggestion chez le sujet traité.

On ne saurait passer en revue les différents domaines des applications de l'autosuggestion consciente; ce qui est certain, c'est qu'elle est appelée à nous rendre de nombreux services; Coué nous a montré par l'expérience et Baudouin a traité scientifiquement un fait, ce fait est que notre corps tend à réaliser subconsciemment ce qui lui a été suggéré par l'autosuggestion, que cette dernière soit provoquée par autrui, spontanée ou consciente. Nous devons donc apprendre à nous servir de cette force qui est en nous, et c'est là précisément la tâche que se propose notre journal.

A. CARRARD, Dr Ing.
de Zurich.

Reproduit de la Revue Suisse de Psychologie appliquée.

CONTRE LES PAPILLONS NOIRS

Un poète anglais qui écrivait occasionnellement en latin, ce John Dryden qui célébra sur le même mode lyrique la mort de Cromwell et la restauration de Charles II, traduisit l'*Enéide* et rima des fables inspirées de Chaucer, de Boccace et d'Ovide, émit, certain jour, une pensée qui vaut bien, à elle seule, tout le reste de son œuvre.

« Heureux l'homme, dit-il, qui sait faire sien le moment présent et qui peut se dire : Quoi qu'il arrive demain, j'ai vécu aujourd'hui. »

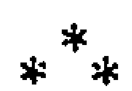
C'était prêcher cette joie de vivre qu'Emile Zola devait, beaucoup plus tard, exprimer dans un volume assez déprimant, et dont le docteur américain Orison-Swett Marden a, depuis, développé l'idée dans un livre d'une philosophie moins amère, auquel il laissa le titre qu'avait donné à son roman le maître défunt de l'école naturaliste.

Faire sien le moment présent — à chaque jour ne suffit-il pas son mal? — c'est bien là le secret de ne pas être malheureux à l'avance, et sans avoir encore la certitude qu'on le sera. C'est, tout au moins, ne pas empoisonner le présent, déjà presque insaisissable, par l'appréhension de l'avenir, qui n'est jamais tel qu'on l'a craint ou espéré, qui peut n'être pas, d'ailleurs, ou qui est si vite le passé.

Avoir vécu aujourd'hui n'implique pas qu'il faille se désintéresser de demain au point de ne rien prévoir des jours qui ne sont pas encore venus, mais qui viendront peut-être, ni qu'on puisse impunément s'abstenir de rien faire pour se prémunir contre eux.

Mais, puisque nous sommes tous enclins, par la diversité de nos tempéraments, à regarder la vie sous les facettes d'un prisme aux couleurs de l'arc-en-ciel ou à travers la lentille assombrie d'un verre fumé, autant ne pas s'offrir, docile, à la nature ingénieusement malfaisante, que de se prêter, inerte, à ses caprices cruels.

Vivre, après tout, c'est combattre. Ce n'est même que cela. De l'hostilité des êtres se fait complice l'hostilité des choses. Aux maux qui nous guettent — ils ne sont pas assez nombreux, sans doute — il semble que nous nous plaisions souvent à ajouter ceux que crée notre imagination, notre imagination maîtresse, comme l'a formulé le « petit pharmacien de Nancy », de notre volonté.



Pour être sortie d'une modeste officine du pays lorrain, voilà une vérité qui a fait quelque chemin dans le monde. Celui qui l'exprima — Emile Coué — n'était pas un grand savant et ne se flattait pas de l'être. Quelque opinion qu'on ait de ses méthodes, se plût-on même à les ignorer, de peur d'être séduit par ce qu'elles ont de simple, il n'est plus possible de nier l'intérêt qu'elles ont fini par susciter, et le peu de temps qu'elles ont mis à se répandre.

Il était à craindre que la Faculté n'en prît ombrage, ou ne les traitât avec le mépris des corps académiques pour tout ce qui n'est pas issu de leur sein. En France, des chefs de clinique à l'Hôtel-Dieu ou au Val-de-Grâce, des professeurs d'Université, des membres du corps enseignant se sont ralliés l'un après l'autre à une théorie qui apporte son secours à la

thérapeutique, mais ne dispense en aucun cas, elle le déclare hautement, de recourir aux soins du médecin.

Basée uniquement sur la suggestion, sur l'autosuggestion plutôt, elle s'emploie à frapper les sens par la répétition de mots qui engendrent des images et font que celles-ci — pour emprunter à Bergson une de ces subtiles définitions qui attirent des auditeurs si nombreux autour de sa chaire de philosophie à la Sorbonne — « alimentent à son tour le cerveau dans un déroulement cinématographique et deviennent ainsi des idées, c'est-à-dire des images conscientes ».

D'autre part, observe un physiologiste, le subconscient intervient dans l'espèce en agissant sur notre système nerveux, par le grand sympathique, qui longe la colonne vertébrale et a une si puissante action sur notre vie végétative.

Des résultats obtenus furent enregistrés scientifiquement, parfois à la stupeur des spécialistes qui les constatèrent, et officiellement, à la suite de démonstrations publiques qui établirent d'irréfutable façon des faits passablement ahurissants.

Qu'un traitement tout suggestif ait raison d'affections d'ordre cérébral, cela se conçoit sans trop de peine; mais qu'il obtienne la guérison d'une maladie organique, voilà qui est passablement déconcertant.

Il n'y a là, cependant, ni prodige, ni miracle, pas plus qu'empirisme. Nous possédons tous sur nous-mêmes et en nous-mêmes une puissance insoupçonnée. Si nous l'exerçons si peu, c'est que nous redoutons un conflit entre notre volonté et notre paresse; si nous l'exerçons si mal, c'est que nous attribuons à notre volonté une vertu qui n'appartient qu'à notre imagination. Vouloir c'est pouvoir, disent volontiers les bonnes gens qui remplacent l'effort par le lieu-commun.

Savoir c'est pouvoir, disait Montaigne.

***

Or, le plus souvent, on ne sait pas — faute d'apprendre. Puis, rompre avec la routine ou simplement la combattre, admettre comme avéré aujourd'hui ce qui paraissait invraisemblable hier : tout cela exige une discipline de l'esprit que l'on ne se soucie guère de s'imposer.

On rapporte que Jenner, après son inappréciable découverte de la vaccine, fut en butte aux mêmes railleries, aux mêmes persécutions que Harvey lorsqu'il eut découvert la circulation du sang.

A Londres, le « petit médecin de campagne » ne put trouver aucun membre du corps médical qui consentît à appliquer sa méthode préventive. Et, pourtant, à cette époque, une des plus épouvantables maladies qu'ait inventées l'enfer décimait, chaque année, l'Europe.

Bien plus, on accusa Jenner de travailler à « bestialiser » ses semblables ! La vaccine fut dénoncée comme diabolique. Avec une véhémence exaspérée, on jurait, par le ciel que les enfants vaccinés prenaient en grandissant une « face bovine », que des tumeurs se formaient sur leur crâne « indiquant la place des cornes », que leur tête prenait la forme de celle d'une vache et que leur voix se muait en un rugissement de taureau !...

De tels précédents incitent à réfléchir devant les méfiances qu'apporte toute contribution nouvelle aux conquêtes du savoir humain.

Pourquoi le cerveau n'aurait-il pas une action salutaire ou néfaste sur notre organisme anatomique, alors qu'une pensée rapide qui le traverse fait affluer le sang aux joues, au front, ou pâlir les joues et blêmir les lèvres?

A quel mobile intéressé obéiraient ces sommités médicales qui s'inclinent devant des guérisons inexplicables et auxquelles elles confessent avec humilité ne rien comprendre?

Qui contestera que la confiance inspirée par le médecin est aussi efficace, dans la plupart des cas — sinon davantage — que le traitement, les ordonnances et toute la médecine?

N'eût-elle, d'ailleurs, que la vertu magique d'ensoleiller notre pensée au milieu des ombres que jette sur elle le sort, qu'encore l'autosuggestion apparaîtrait comme un inestimable bienfait.

Aux hommes qui la diffusent et la vulgarisent revient de droit un hommage qu'on leur rendra tôt ou tard. Ils seront morts peut-être; mais pas tout entiers, car ils auront travaillé à faire moins douloureuse la vie.

CANDIDE,

Le Soir, 14 octobre 1928

LA BONNE VOIE

On lit au commencement du premier psaume de David : « L'homme... qui trouve son bonheur dans la loi du Seigneur et qui la médite jour et nuit, est comparable à l'arbre planté au bord d'un ruisseau et alimenté constamment par lui, qui donne ses fruits à la saison et dont les feuilles ne se flétrissent pas. »

Tel est le *Leitmotiv* qui se répète dans tous les psaumes et dans tous les livres des prophètes.

Nous pourrions remplir quantité de pages de citations de ce genre puisque tous les livres sacrés en fourmillent. Or, que disent les citations de saints et de prophètes? Rien d'autre que de penser constamment au bien, avoir notre œil (moral) toujours pur, et alors tout notre corps sera pur, nous serons comme l'arbre planté au bord du ruisseau aux eaux limpides, et nos forces seront continuellement alimentées par nos pensées et par nos paroles optimistes.

Cela signifie que nous devons remplir notre esprit de pensées de force et de santé afin de ne plus y laisser de place pour des pensées de faiblesse et de maladie, et c'est pourquoi notre maître, le professeur Coué disait « prendre des forces en prenant des années, cela semble paradoxal, mais cela est vrai. »

Nous avons déjà dit (1) (*repetita juvat*) que le professeur Dr Astre dans son bon livre *La Vie et la Mort* a affirmé que « dans le travail continu d'échange que la nature opère en nous, nous pouvons réparer nos tissus et nos cellules au lieu de les laisser dépérir. » Tous les physiologistes les plus modernes s'accordent pour reconnaître la vie et l'intelligence à nos cellules, il y en a même qui n'hésitent pas à affirmer que la mort est, au fond « un suicide psychique ».

Il est donc évident que quand nous aurons libéré complètement notre esprit de l'idée du mal, de la faiblesse et de la déchéance, nous demeurerons dans le « secret du Très Haut »,

---

(1) *Bulletin* n° 25.

nous verrons « augmenter nos forces » et « tout notre corps sera pur. » Alors « le prince de ce monde (Satan, le péché ou le mal) pourra venir, mais il n'aura rien de nous », c'est-à-dire qu'il n'aura pas prise sur nous parce qu'il ne trouvera pas en nous la note correspondante. Quand notre esprit est saturé d'idées de vie le mal ne peut pas y pénétrer. Par conséquent, l'optimisme, la pureté des pensées, les paroles de force, l'attitude mentale toujours vigilante et élevée, voilà ce que nous devons avoir si nous voulons que le mal n'entre pas en nous. Et si, par hasard, nous nous laissions surprendre par lui, nous devons immédiatement élever notre pensée et dire le « ça passe » de Coué, ou « c'est peu de chose » de Dubois, ou *resist in mind* de Larson, le chasser, le tromper, (comme dit saint François de Sales) si nous ne pouvons faire mieux.

Les choses matérielles ne sont que le produit des forces invisibles, et c'est pourquoi le fait d'être faible n'a pas d'importance; quand en imagination nous nous voyons bien portants, forts et actifs, et qu'en paroles nous le proclamons, nous transformons notre être moral parce que, de son côté, il pense à attirer à lui les éléments de la force et de la santé du grand réservoir de l'énergie cosmique.

De cette façon le mal qui a toujours régné en maître sur la terre en serait banni pour toujours, m'objectera-t-on. « La santé est l'état normal et naturel de chaque être humain, » dit Alice R. Militz, dans son bel article « La santé parfaite à jamais « (1) que nous conseillons de lire. Il y a en outre tout un livre prophétique, l'Apocalypse, qui annonce que le jour viendra où toutes ces choses se réaliseront, le jour dans lequel l'homme aura appris à dissiper par sa parole le brouillard matérialiste qui entoure encore notre âme (2).

Ce jour est malheureusement encore bien éloigné, nous ne pouvons que montrer la *voie* qui conduira à la libération et à la félicité. Elle n'est ni courte ni facile, mais c'est la *voie*, et si nous y plantons solidement le pied et que nous ne nous en écartions pas, en la suivant nous nous approcherons toujours davantage du but quelque lointain qu'il soit.

Nous devons arriver à remplacer les mots de faiblesse et de maladie par ceux de force et de santé, parce que notre

---

(1) Voir « Unity », février 1929, Paris, rue Chardon-Lagache, 51.
(2) Voir notre article précédent, *Bulletins* n° 31 et n° 32.

esprit agit en transformateur de la force cosmique qui, neutre en elle-même, est très pure. Ce changement demande certainement du temps et de la pratique, mais quand nous aurons discipliné notre esprit, nous posséderons la maîtrise sur les choses extérieures. — « Au commencement était le verbe... toutes choses ont été faites par lui, et rien de ce qui a été fait n'a été fait sans lui. » (saint Jean, chap. I).

La pensée et la parole sont donc le pouvoir créateur de l'univers; elles sont continuellement à l'œuvre dans le corps et dans les affaires humaines, soit pour construire, soit pour détruire, suivant leur nature. Elles sont le *canal* par lequel Dieu pense, agit et se manifeste dans le monde extérieur.

Notre regretté maître, le professeur Coué en avait eu l'intuition et dans sa brève formule en quelque sorte inspirée, il nous a indiqué cette *voie* de la santé.

« *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* »

Répétons-la donc avec foi soir et matin et tenons-la présente à notre esprit pendant la journée; faisons-la devenir du sang, faisons-la devenir la *conscience*, « méditons-la nuit et jour », et alors nous vivrons dans l'ombre du Très Haut, nous acquerrons constamment de nouvelles forces et tout notre corps sera pur et éclairé.

Vittorio BENEDETTI.
Rome, 1930.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

Extraits de lettres adressées à Mme Chibout

Chère Madame,

Je vous remercie de votre mot aimable.

....

Je n'ai qu'à vous faire des éloges de mon fils ! Il change visiblement. Ses professeurs en font tous des éloges et s'accordent à dire qu'il est transformé. Vous devinez si je suis heureuse. Evidemment il reste encore nerveux et ses mauvaises habitudes pour son pouce et ses ongles demeurent. Pour l'autre, je m'en aperçois moins.

Je continue tous les soirs la suggestion et j'ai l'intention de la continuer encore assez longtemps. Dites-moi ce que vous en pensez. Mon fils n'a pas mal de travail, et c'est pourquoi il ne vous écrit pas, mais il pense beaucoup et avec vénération à Mme Chibout et sous quelques jours il écrira. J'espère pouvoir retourner bientôt à Nancy. Je vous écrirai à ce moment-là. Je fais également ma suggestion matin et soir et je m'efforce au calme, mais il y a encore bien des jours où les nerfs sont difficiles à dompter.

novembre 1929.

***

Chère Madame,

Lorsque vous m'avez dit : « Il faudra m'écrire tous les jours, il faudra me dire que vous allez mieux », j'ai répondu *oui*, mais j'ai songé : si mon état ne s'améliore pas, cela va m'obliger à mentir ! Heureusement, c'est en toute sincérité qu'aujourd'hui je vous écris : *Je sens que je vais beaucoup, beaucoup mieux.*

Je prends régulièrement les médicaments donnés par le docteur pour aider à ma guérison. Savez-vous, chère Madame, que le Dr Basse quitte Nancy aujourd'hui? Il aurait aimé me suivre, a-t-il dit, et il pourra encore me donner un rendez-vous où il sera.

Donc par vous, par lui, je redeviens heureuse, certainement je vais retrouver cette grande gaieté que tant de personnes m'enviaient, je retrouve déjà la paix de l'âme.

A bientôt, etc.

6 décembre 1929.

***

Chère Madame,

Eh bien ! non, cette journée ne s'écoulera pas sans que je n'adresse un gracieux bonjour à ma bienfaitrice.

Savez-vous que je suis très satisfaite : après la lecture des livres mon frère a paru très heureux, il parle de faire faire de l'autosuggestion à ses élèves ! Il désire même faire partie de la Société de psychologie, ayant trouvé les bulletins très intéressants.

28 décembre 1929.

Extraits de Lettres
adressées au Directeur des Instituts de Liége et de Verviers

Ayant eu l'avantage et le plaisir d'assister à une de vos séances à Verviers, j'y ai envoyé mon épouse, atteinte d'épuisement nerveux depuis de longues années. Tous les traitements médicaux ne l'avaient pas soulagée. Après quelques séances un mieux très sensible s'est produit et a continué, cela l'a à peu près conduite à sa guérison...

R. P. (*Verviers*).

***

... Soyez sûr que je vous garde une affection reconnaissante absolue, et je tiens à vous répéter que vos enseignements me sont de plus en plus efficaces concernant mes troubles d'esprit, mes mauvaises pensées et mes crises nerveuses que j'avais depuis près de 20 ans. Je ne passe pas un jour sans employer l'autosuggestion avec de plus en plus de succès, je me domine chaque jour davantage, je m'assimile mieux votre bonne direction...

G. F. (*Verviers*).

***

Depuis l'âge de 3 ans et demi, je souffrais d'une otite purulente, et cette affection m'a tenu pendant plus de 20 ans malgré les soins de beaucoup de médecins spécialistes. Après quelques séances à l'Institut j'entendais déjà un peu mieux et mon oreille coulait moins. Voilà 6 mois que je pratique la méthode, et c'est avec joie que je vous annonce que mon oreille ne coule plus et que j'entends beaucoup mieux.

Mme F. (*Liége*).

***

Je me fais un plaisir et un devoir de vous annoncer ma guérison.

Je souffrais depuis très longtemps de sciatique et de crises d'asthme; voilà plus d'un an qu'il m'était impossible de marcher sans l'aide d'une canne. C'était pour moi un supplice de faire quelques pas, et les médecins consultés ne changeaient rien à mon état. C'est alors que je vins à l'Institut. Après

la première séance un mieux sensible se manifesta en ce sens que les crises d'asthme disparurent insensiblement. Après 5 séances je laissai ma canne à la maison et maintenant je fais mes promenades comme un homme n'ayant jamais souffert de rien. Mon état général s'est grandement amélioré et je me sens rajeunir tous les jours. La méthode Coué a fait d'un homme dont la vie n'était que souffrances un homme heureux et content de vivre...

D. D... C. (*Verviers*).

***

Ça va très bien et je ne me suis jamais si bien porté. Mes névralgies cervico-brachiales complètement disparues... les douleurs je les fais passer d'une façon admirable... Grande amélioration pour ma bronchite. Je tousse moins, je respire plus aisément... insomnie disparue et la gaieté retrouvée. Je vais à ma besogne chaque jour avec joie, avec bonheur...

J. N. (*Liége*).

LA PEUR CHEZ LES ENFANTS

C'est dans son enfance et sa jeunesse que l'homme reçoit de ses éducateurs les impressions les plus fortes et les plus durables. Ce fait est d'une importance si considérable pour l'avenir de chacun de nous, qu'il est de toute évidence qu'on ne prendra jamais trop de soin du développement de l'enfant pendant ses premières années.

En général, au point de vue de l'éducation, on est ordinairement plein de bonnes intentions, mais cependant on commet fréquemment, sans le vouloir, de lourdes fautes dont les conséquences se font terriblement sentir dans les années qui suivent, et auxquelles souvent on ne peut plus remédier.

Il faut mettre en première ligne les procédés d'intimidation

toujours si en faveur ainsi que les idées de crainte qu'on essaye d'inculquer aux enfants. Tous ne sont pas également suggestibles, mais il y en a beaucoup qui sentent vivement et qui sont disposés à recevoir toutes les impressions, qui ont une foi aveugle dans tout ce qu'on leur dit. La plupart de ceux-ci sont des enfants intelligents dont la vie normale se trouve ainsi faussée dès leur plus jeune âge.

Si un enfant est maladroit, ne commence-t-on pas le plus souvent par l'accabler de reproches : « Vraiment, tu nous fais honte ! » « Tu ne peux rien porter convenablement, petit maladroit ! » « Attends un peu, tu verras quand tu iras en classe, le maître te fera payer ton étourderie. »

Abstraction faite des sentiments d'infériorité que de tels reproches font naître dans l'esprit, l'imagination de l'enfant commence à se représenter le maître comme un homme terrible, l'école comme une chose affreuse, et le pauvre petit tremble à l'idée de la classe. Quelles luttes les parents ont souvent à soutenir quand, le jour de la rentrée, les enfants ont une telle peur de la classe qu'ils ne veulent pas y aller. Et combien de fois les parents n'ont-ils pas recours aux coups, ce qui montre chez eux un manque absolu des qualités indispensables à tout éducateur.

L'enfant ainsi torturé se trouve constamment sous l'empire de la peur. Et c'est dans cet état qu'il devrait travailler intellectuellement ! Il n'y a rien qui paralyse autant le cours normal de l'imagination que la crainte. Dans cet état de tension d'esprit un enfant ne sera pas capable de donner une réponse juste, ou même une simple réponse, aux questions que le maître lui posera. Ce qu'il a appris par cœur et qu'à la maison il savait « sur le bout du doigt » s'est enfui de sa tête : arrivé à l'école, il a tout oublié. C'est la peur qui a eu le dessus.

Si le maître a du jugement et traite l'enfant avec une compréhension affectueuse, celui-ci reprend alors peu à peu goût à l'école, confiance en son maître, et le mal est réparé. Mais si le maître, surmené et irritable, l'accable encore de reproches, alors, chez lui comme chez les autres enfants, tout sentiment de personnalité ne tarde pas à disparaître, la faculté de travail et la joie de vivre se trouvent détruites, et dans bien des cas l'enfant se voit menacé d'une « punition exemplaire ». Cette « punition » est pour beaucoup d'éducateurs une excuse bien commode.

Souvent aussi on se sert du docteur comme d'un épouvantail dans l'éducation. Une mère torture son enfant en lui annonçant que le docteur lui coupera les doigts la prochaine fois qu'il fera le gourmand, ou bien qu'il lui arrachera la gorge avec sa grande brosse si le petit ne veut pas boire la tisane contre le rhume. Mais le jour viendra où il faudra appeler ce même docteur, et c'est alors que l'on récoltera les fruits d'une telle éducation. Naturellement le pauvre petit sera traité de mal élevé et les coups pleuvront encore sur lui. Dans ce cas-là il ne serait que juste de faire comprendre aux éducateurs quels sont ceux qui ont mérité les gronderies et les coups. Je préfère ne rien dire ici des conséquences du procédé de battre constamment les enfants.

En outre, on aime à les menacer de la « chambre noire », du « gendarme », du « ramoneur » qui jette les enfants méchants dans le fourneau, de la « forêt pleine de bêtes féroces », du « tonnerre », etc., autant de moyens de contrainte qu'on emploie dans l'éducation. Les suites en sont toutes également désastreuses. La poltronnerie, la peur, le sommeil inquiet, une nervosité générale, en sont les conséquences dont les enfants comme les parents ont à souffrir.

L'éducateur devrait aussi savoir que l'enfant est très accessible aux impressions extérieures et qu'il recueille tout particulièrement les conversations de son entourage. Cet acte n'est pas forcément conscient. Nous savons que l'inconscient emmagasine beaucoup plus que le conscient. On n'a qu'à penser à l'efficacité de la suggestion sur les enfants dans le sommeil pendant lequel le conscient est pourtant éliminé : c'est l'inconscient qui accepte la suggestion et qui la réalise. Le chirurgien n'ignore pas que même sous l'influence de l'anesthésique aucune parole ne se perd, mais est recueillie par l'inconscient, et elle peut entraver fortement le cours naturel du processus de guérison.

On commet aussi une lourde faute en disant à un enfant : « Ne crains pas le maître ». « N'aie pas peur dans une chambre obscure », car, par là, on éveille en lui l'idée qu'il peut trembler devant le maître ou qu'il y a quelque chose à craindre dans l'obscurité. Ce qui est juste, c'est de toujours s'exprimer devant l'enfant d'une façon bien positive : « Le maître ne veut que le bien de tous les enfants, c'est un homme aussi bon que votre père. Dans une chambre noire on est bien tranquille ; c'est dans l'obscurité qu'on a le meilleur sommeil ».

Au lieu d'attirer l'attention des enfants sur ce qui est dangereux, mauvais, défendu ou affreux, on doit leur montrer ce qui est bon, pratique, beau et gai. Si un enfant a des travers, qu'on ne lui ordonne pas de s'en corriger. On ne ferait que les lui faire remarquer davantage et, d'ailleurs, l'enfant ne sait pas ou ne peut même pas savoir par quelles qualités il doit les remplacer. Qu'on lui montre tout de suite quelque chose de positif, quelque chose de bon, et l'enfant saura ce qu'il doit faire. Qu'on lui dise aussi à l'occasion qu'un enfant bien sage est aimé de tout le monde. Et si l'enfant tremble devant l'orage qui gronde, qu'on ne l'exhorte pas « à n'avoir pas peur »; il n'en serait que plus effrayé. Qu'au contraire on lui explique dans le plus grand calme, (je dis « calme » parce que l'exemple est le meilleur éducateur), que l'orage est un phénomène naturel merveilleux, et que, quand il est passé, l'air est bien agréable, plus pur et plus frais.

On doit élever les enfants pour la joie et la tranquillité, leur montrer en tout ce qu'il y a de bon, d'heureux, d'utile dans la vie. Nous les préserverons ainsi d'innombrables luttes et conflits intérieurs, et nous leur donnerons en même temps la base la plus sûre sur laquelle puisse s'élever le noble édifice de leur vie qu'aucune secousse ne parviendra à ébranler.

H. A. LIEBETRAU,
Revue suisse de Psychologie appliquée.

Traduit de l'allemand.

LA PUISSANCE D'UNE PAROLE

Une parole peut faire le bonheur ou le malheur, une parole peut décider d'une destinée, faire naître des amitiés ou les détruire, nous ouvrir toutes grandes les portes de la vie ou ruiner tous nos espoirs : telle est la puissance d'une parole. Combien de mots irréfléchis, imprudents, s'échappent de nos lèvres ! Ces mots se dressent souvent contre nous comme des témoins et des ennemis. Il y a des gens qui épluchent les

paroles, qui saisissent au vol un mot dit à la légère, l'interprètent d'une façon subtile, lui attribuent un sens sérieux, au point qu'un insignifiant vermisseau se transforme en une hydre aux cent têtes qui siffle contre l'honneur de celui qui est visé. Peut-être n'est-ce en réalité que par imprudence qu'on a exprimé presque inconsciemment une idée, qu'on a laissé échapper une remarque dont on aurait mieux fait de s'abstenir. Il en résulte des disputes et des querelles : querelles aigres de mots, rien que de mots luttant les uns contre les autres, sans but, par pure chicane. Mais en société on n'ose pas toujours paraître offensé; trop de dissensions en seraient la conséquence, l'un voulant soutenir son point, l'autre se refusant à l'admettre.

C'est en gardant le silence au moment opportun qu'on prouve sa sagesse. Parfois ce silence coûte, mais il agit d'une façon beaucoup plus énergique qu'un flot de paroles irréfléchies, ou que cet épluchage malveillant des paroles qui flaire partout des intentions blessantes et qui dissèque toute expression lancée à la légère pour lui découvrir un sens.

Un proverbe dit que le silence est une force. Il épargne beaucoup de colères et d'ennuis : on ne froisse personne en gardant son opinion pour soi. Un jour l'occasion se trouvera de la manifester d'une façon claire et sans équivoque.

Journal de Cademario (*Suisse*),
août 1929.

APPRÉCIATIONS SUR LA MÉTHODE COUÉ

Très honoré Alexandre Wladimirovitch,

Je fus très heureux de recevoir votre lettre où vous exposez en détail votre opinion relativement à la méthode Coué qui, selon moi, a beaucoup d'idées saines et justes, surtout si on ne tâche pas de chercher avant tout les défauts, mais si on se contente de tout ce que cette méthode nouvelle nous apporte de bon.

Tout ce qui est imparfait exige d'être corrigé et complété; cela exige du travail, mais non une critique malveillante et agressive qui, avant tout, rend pauvre et banal (je ne

sais pas si on peut s'exprimer ainsi) l'esprit du critique même.

Dans la psychothérapie la méthode de Coué, explorée avec tant d'intuition et si parfaitement qu'un Français seul en est capable, devient sans conteste une grande acquisition. Mais il ne faut pas seulement se réjouir de cette acquisition, mais aussi travailler pour se rendre compte des procédés psychiques auxquels cette méthode de traitement s'applique.

Baudouin le fait, mais il faut dire qu'il pose plutôt des jalons sur cette voie. Il cherche plus qu'il ne trouve.

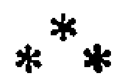
Je compare le rôle important de Coué avec celui d'un autre Français, Pinel, grand humaniste, qui ne craignit pas de déchaîner les aliénés et qui avait inauguré une nouvelle ère de la psychiâtrie. Il me semble que Coué, de même, ayant affranchi les malades hypnotisés du pouvoir des hypnotiseurs, avec sa doctrine fera époque dans l'étude de l'hypnose où la science n'avance qu'avec une fâcheuse lenteur.

Je suis un peu au courant de votre affaire, j'ai même contribué indirectement à vous faire rendre justice, N. K. Z. m'ayant proposé de faire un rapport concernant la méthode Coué (1). Je suis sûr que vous aurez une réponse favorable.

Je me souviendrai de vos traductions des livres de Coué et de Schulhof, et si l'occasion se présente de les imprimer, je vous demanderai de me les envoyer. Je lirai votre rapport avec plaisir, et si cela ne vous embarrasse pas trop, ayez l'obligeance de m'écrire où je puis le trouver.

Je vous souhaite beaucoup de succès dans votre œuvre.

U. ERMAKOFF,
Professeur psychoneurologue à la Faculté de Médecine de Moscou.



A Monsieur le Dr Semitchoff.

Monsieur,

Excusez-moi de ne pas avoir répondu plus tôt à vos lettres. J'étais occupé d'un travail pressant et j'étais si fatigué que, jusqu'à présent, je n'avais pas lu l'article de M. Coué.

(1) *La Maîtrise de soi-même.*

Maintenant l'ayant étudié à fond, je trouve que tout ce qu'il nous propose n'est pas seulement parfaitement motivé, raisonnable et pratique, mais aussi parfaitement d'accord avec les exigences de la morale et, à mon point de vue, c'est l'essentiel, car je trouve que c'est la première condition pour assurer le succès de chaque affaire. La différence entre le conscient et le subconscient que Coué distingue dans la nature humaine, c'est la même chose que les croyants en général et Tolstoï en particulier appellent « l'être supérieur» et « l'être inférieur » de l'homme. L'être supérieur doit dominer l'être inférieur; alors seulement une vie digne de l'homme est possible, et c'est de cela que l'Evangile dit : le Royaume des Cieux ne s'acquiert qu'avec un effort. » Savoir se dédoubler et dominer l'être inférieur est la base de la vie morale. Ce que Coué appelle la suggestion et l'autosuggestion n'est autre chose que l'effort de la pensée dirigé par l'être supérieur dans la direction qu'il lui faut. « La pensée, c'est l'origine de tout », écrivait Tolstoï, « et on peut gouverner les pensées ».

Coué nous apprend justement la manière de les gouverner, et c'est là l'importance de sa théorie et de sa méthode.

En ce qui concerne la question purement pratique de l'application de l'autosuggestion, cette méthode n'est pas inventée dans un cabinet de science, mais elle est prise directement de la vie; c'est pour cela qu'elle est si précieuse. Je crois que tous les gens s'en servent, mais il importe de s'en servir raisonnablement et savamment. L'usage raisonnable de l'autosuggestion, sa direction faite en connaissance de cause est une affaire de la plus grande importance morale et pratique. L'autosuggestion pratiquée dans un but curatif est une chose tellement indubitable que c'est tout à fait incompréhensible que les médecins spécialistes puissent la contester. Moi-même à l'âge de 19 ans, et ne sachant personne qui appliquât cette méthode, je m'en servais, et toujours avec succès.

Je vous remercie de la peine que vous avez prise pour faire traduire et propager ce livre (1) et pour me l'avoir envoyé.

Sincèrement dévoué.

N. GOUSSEF (2).

---

(1) *La Maîtrise de soi-même.*
(2) Autrefois secrétaire de Léon Tolstoï.

L' « HYPNOPHONE » !

Le *Neues Wiener Journal* annonce que le Dr Thomas, spécialiste des maladies nerveuses, vient d'inventer un appareil spécial destiné à faciliter les cures par suggestion.

Ce nouvel appareil, qu'il a baptisé l' « hypnophone », est une sorte de gramophone où le médecin traitant enregistre les commandements destinés à améliorer l'état du patient.

S'agit-il d'un malade privé de sommeil, l' « hypnophone » lui répétera à satiété : « Vous êtes fatigué, très fatigué... on ne peut plus fatigué. Vos yeux se ferment, vos membres deviennent lourds, très lourds, on ne peut plus lourds. Vous vous endormez, vous dormez... »

S'agit-il de guérir une maladie de l'estomac? A l'heure de la digestion l' « hypnophone » ressassera : « Vous n'avez pas mal à l'estomac. Votre digestion se fait normalement, très normalement. Vous ne souffrez pas, vous ne sentez rien... etc., etc. »

Le Dr Thomas, qui est un sage, reconnaît d'ailleurs que l'efficacité de cet ingénieux appareil est subordonnée à une toute petite condition : il faut avoir la foi !

Cet « hypnophone » n'est d'ailleurs que l'application mécanique de la méthode Coué..., cette méthode dont l'on fait aujourd'hui de nombreux abus, ce que prévoyait lui-même Emile Coué qui était le meilleur des hommes et protesta contre toute utilisation de sa doctrine hors de son cadre scientifique et de ses buts moraux. « Je vous apprends à vous guérir vous-même », disait-il.

Le Dr Thomas aide le malade avec un gramophone...

Est Républicain,
Nancy, 13 octobre 1929.

Nota. — Les articles n'engagent que leurs auteurs. La Rédaction décline toute responsabilité à leur sujet.

Imp. Arts Graphiques, Nancy. *Le Gérant* : Cl Müller

AVIS

Nous avons l'honneur de vous informer qu'il s'est fondé à Rome, sous la présidence de la Comtesse Gabriella Rasponi-Spalletti et sous la direction scientifique du Dr Roberto Assagioli, un

Institut de Culture et de Thérapie psychiques

qui, s'inspirant de la méthode d'Emile Coué, se consacre à la démonstration et à l'enseignement de l'autosuggestion.

Cet Institut cultive en outre d'autres branches de la psychologie appliquée et de la psychothérapie, telles que la psychanalyse, la persuasion, la musicothérapie, les méthodes spirituelles, en s'efforçant d'en réunir les meilleurs éléments dans la méthode intégrale de la

Psychosynthèse

L'Institut répand son action par des Conférences hebdomadaires collectives et personnelles et donne des cours par correspondance.

Il a son siège via Antonio Bosio 15. Pour tous renseignements, s'adresser au secrétaire : Cav. Vittorio Benedetti.

INSTITUTS COUÉ

Les personnes qui désirent apprendre la méthode Coué sont invitées à suivre les cours gratuits qui sont faits :

à Nancy, rue Jeanne-d'Arc, 186.
à Paris, rue Chevert, 7 (7e).
à Bruxelles, avenue de la Liberté, 35.
à Liége, rue des Bons-Enfants, 6.
à Verviers, rue du Gymnase.
à Zurich, Dreikœnigstrasse, 53.

Nota. — *Le montant de la cotisation annuelle à la Société Lorraine de Psychologie est de* 10 *francs par an minimum. Toutefois, les anciens abonnés français ne paieront que leur ancienne cotisation.*

Toutes les cotisations partent du 1er *janvier.*

Compte chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée 58-82 *Nancy.*